



Использование программ занятий адаптивной физической культурой с населением по месту жительства

Гаврилов Д.Н., Маточкина А.И., Пухов Д.Н.

ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»

Аннотация. В статье рассматривается проблема использования разработанных программ занятий адаптивной физической культурой с населением по месту жительства. Определяются перспективные пути развития данного направления деятельности.

Ключевые слова: адаптивная, оздоровительная физическая культура, тестирование, программы занятий.

Введение. В сфере адаптивной физической культуры в Российской Федерации ведутся исследования по разработке различных программ занятий на основе научно обоснованных соотношений используемых средств. Из всего многообразия используемых средств в сфере адаптивной физической культуры важнейшими особенностями являются доступность, простота реализации, эффективность. Несмотря на наличие большого количества авторских программ занятий, методика их проведения требует совершенствования. Это касается вопросов подбора используемых средств, методики проведения, тестирования, материальной базы, профессиональной подготовки педагогов.

С целью отработки методики проведения и подбора средств занятий с лицами разного возраста был проведен педагогический эксперимент.

В эксперименте приняли участие 48 человек в возрасте 35-83 лет. Из них 34 женщины и 14 мужчин. В исследовании были использованы следующие **методы**: изучение литературы, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. Учитывая возрастные особенности лиц данных возрастных групп, наличие у них различных хронических заболеваний, для обеспечения оздоровительного и тренирующего эффекта для них применялись следующие ориентировочные объемы и интенсивность физических упражнений. Тренировка аэробной системы достигалась оптимальной нагрузкой, интенсивность которой оценивалась по частоте сердечных сокращений

(ЧСС). Использовалась следующая формула определения оптимальной ЧСС: 170 минус возраст занимающегося (лет). Более точно расчет оптимальной величины ЧСС и энерготраты определялись с помощью компьютерной программы тестирования.

Соблюдение указанных положений позволяло достигать тренировочного эффекта в занятиях и избегать переутомления и перенапряжения.

Занятия проводились 2 раза в неделю по 90 минут на базе спортивного клуба «КЕНГА» города Санкт-Петербурга. Занятия включали ходьбу, бег, различные гимнастические упражнения, в том числе суставную, дыхательную, ритмическую гимнастику, упражнения с гимнастическими снарядами, динамическую и статическую релаксацию.

Отличительной особенностью занятия являлось включение теоретической и методической части урока. Перед началом занятий и после 7 месяцев занятий было проведено тестирование с использованием автоматизированной системы «ФАКТОР».

При тестировании использовался следующий перечень показателей физического состояния: паспортные данные (фамилия, имя, отчество, возраст, пол, дата, время); морфофункциональные показатели (ЧСС и артериального давления (АД) в покое, рост стоя, масса тела, окружности грудной клетки, талии, бедер, запястья, кистевая динамометрия (правая и левая), жизненная емкость легких, ортостатическая проба, проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), ЧСС и АД в покое; допуск к тестированию двигательной подготовленности: по опроснику "Здоровье" и на основании

следующих величин: ЧСС и АД в покое, массе тела и ортопробе, опрос для оценки уровня тревожности, определение вегетативного коэффициента и АТ нормы: (цветовой тест Люшера); тестирование двигательной подготовленности (аэробной выносливости, мышечной выносливости, гибкости, быстроты, координации).

Повторное тестирование выявило улучшение результатов в показателях функционального состояния сердечно-сосудистой системы, двигательной подготовленности (по показателям гибкости и координации).

Как свидетельствуют результаты обследования, достоверно улучшились показатели ЧСС в покое, цветового теста Люшера (АТ-норма), оценки физического здоровья по Апанасенко. Остальные показатели также улучшились, но изменения их недостоверны.

В таблице 2 представлены результаты обследований, женщин занимающихся в группе здоровья в начале и в конце эксперимента.

Результаты второго обследования (через семь месяцев занятий) свидетельствуют о положительных изменениях в показателях физического развития, двигательной подготовленности, состояния сердечно-сосудистой системы. Незначительный прирост показателей связан с возрастом занимающихся, при котором даже сохранение первоначального уровня считается хорошим результатом.

Заключение. Результаты эксперимента подтвердили эффективность использования предлагаемых программ занятий и целесообразность включения в занятия используемых средств и формы проведения занятий, в том числе включение теоретической и методической части, а также использование компьютерной системы тестирования для оценки

Таблица 1

Результаты обследования лиц мужского пола, занимающихся в группе здоровья ($n=14$, $\bar{X} \pm \sigma$)

Показатели	Первое обследование	Второе обследование	Изменения %
ЧСС в покое, уд/мин	70,0 \pm 4,6	67,1 \pm 5,5	10
АД систолическое, мм рт.ст.	129,6 \pm 6,7	124,1 \pm 4,2	2
АД диастолическое, мм рт.ст.	81,8 \pm 6,6	76,7 \pm 6,3	6
Индекс функциональных изменений по Баевскому, усл.ед.	3,19 \pm 0,2	3,0 \pm 0,2	5
АТ-норма (по Люшеру), усл.ед.	16,4 \pm 4,0	14,0 \pm 5,9	11
Биологический возраст, лет	61,9 \pm 5,2	60,0 \pm 5,12	2
Оценка физического здоровья по Апанасенко, усл.ед.	4,7 \pm 3,3	6,3 \pm 2,9	25

Таблица 2

Характеристика обследованных, занимающихся в группе здоровья (женщины, $n=34$, $\bar{X} \pm \sigma$)

Показатели	1-е обследование		2-е обследование		Различия %
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	
Возраст, лет	66,0	5,8	66,0	5,8	-
Масса тела, кг.	64,3	10,9	62,5	11,8	3
Жизненный индекс, мл/кг	38,9	12,9	38,5	12,7	-
Субъективная оценка здоровья, усл. ед.	13,0	4,5	11,8	4,7	2
Биологический возраст, коэффициент	0,746	0,139	0,736	0,141	
Координация, сек.	5,8	2,7	6,2	2,4	7
Весоростовое соотношение (ВМІ), кг/м ²	24,7	2,5	24,3	3,0	1
Физическая подготовленность, усл. ед.	14,1	2,6	15,9	2,4	12
АД систолич. покоя, мм.рт.ст.	123,0	18,6	122,1	16,9	1
АД диастол. покоя, мм.рт.ст	78,2	10,0	76,2	7,3	2



физического состояния занимающихся и коррекции программ занятий.

Литература:

1. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие. - СПб: Галлея принт, 2011. - 256 с.
2. Движение, здоровье, образ жизни: методическое пособие / Д.Н. Гаврилов, А.В. Малинин. - СПб.: Петрополис, 2010. - 187 с.
3. Гаврилов Д.Н. Инновационные технологии диагностики психофизического состояния школьников / Д.Н. Гаврилов, А.Г. Комков, А.В. Малинин. - СПб.: СПбНИИФК, 2005. - 43 с.

Информация об авторах:

Гаврилов Дмитрий Николаевич, заведующий сектором, доцент, кандидат педагогических наук
Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»
e-mail: health@spbniifk.ru

Маточкина А.И., Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»
e-mail: health@spbniifk.ru

Пухов Д.Н. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»
e-mail: health@spbniifk.ru

Поступила в редакцию 17.11.2015